

肖福新
著

快乐成长： 陪孩子度过10-18岁 青春叛逆期



没有教育不好的孩子，只有不会教育的父母

叛逆也是一种成长 给孩子留出叛逆的空间
让孩子学会独立思考




中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

快乐成长：陪孩子度过 10-18 岁 青春叛逆期

肖福新 著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐成长: 陪孩子度过 10-18 岁青春叛逆期 / 肖福新著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2020. 5
ISBN 978-7-5180-4808-3

I. ①快… II. ①肖… III. ①青春期—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 050053 号

责任编辑: 邢雅鑫 责任校对: 江思飞
责任设计: 师卫荣 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

官方微博 <http://weibo.com/211988771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2020 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9.25

字数: 127 千字 定价: 36.8 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前 言

青春期的孩子是清晨还挂着露珠的花苞，几许清纯中夹着几许羞涩；青春期的孩子是试飞的雏燕，想要高高飞翔却又有几分胆怯。青春期是人生最美的花季，这个花季只有一次。父母需要更加细心地呵护好花儿般的孩子，使其茁壮成长、成才。

迈入青春期的孩子，身心有了多方面的巨变，其中有一个最显著的特征，即叛逆心理较强。因此，人们又把青春期称为青春叛逆期。在父母的眼里，孩子越来越不听话了，能明显感觉到，原本乖巧、听话、懂事的孩子开始变得狂躁、偏激、爱顶嘴，动不动就“抗旨不遵”。请不要惊慌，这说明孩子正处于青春叛逆期。青春叛逆期是孩子自我发展的必经过程，也正是在这个时期，孩子开始慢慢变得独立并逐渐走向成熟。

处于青春叛逆期的孩子真的没什么道理可讲，很容易情绪失控，父母的“指指点点”反而会增加孩子的反叛情绪。其实，孩子的叛逆并不是什么滔天大罪，只是孩子与父母看待事物的观点不同而已。但青春叛逆期孩子的教养却是有着一定难度的，父母的教育方法也是导致孩子叛逆的重要原因。因此，许多父母感到青春期的孩子特别难教育，陷入了无尽的困惑中。一些父母对孩子过多干涉或强行支配孩子的行为等，反而会引起孩子强烈的不满和抵制，所以父母教育叛逆期的孩子更要注意方式、方法。

似乎每个父母都不想听到“叛逆”这个名词，对孩子的叛逆感到困惑、抱怨、伤心。其实，所谓的叛逆是孩子的成长印记，是孩子心理走向成熟

的过渡阶段，因此，这一时期又被称为“心理断乳期”，其实质是孩子从心理依附于父母到走向独立。如果你的孩子太听话，从未有任何的叛逆，未见得是好事。面对孩子的叛逆与不安，父母唯有稳住自己，多点耐心，才能当孩子的引路人，陪他们走过这段成长之路，不被青春的浪头淹没。青春期的少男少女，身心出现了巨大的变化，他们想证明自己的独立，想争取更多自主权，同侪的影响日渐大过父母……他们有时闹别扭、叛逆，让父母不知所措；有时流露的沉稳与自信，又让父母惊喜。面对不再如以往温顺的孩子，父母该如何自处呢？

青春期叛逆对孩子来说未尝不是一件好事。教养青春期孩子其实并不难，难就难在父母放不下自己的身份。因此，本书试图引领父母正确看待青春期孩子的成长和转变，走出家庭教育的误区，及时调整自己的教养角色，用爱和智慧陪伴孩子，引导孩子快乐成长，帮助孩子消除青春期的烦恼，并锻炼出发达的心理肌肉，从而顺利走过青春期这个关卡。

肖福新

2019 年 3 月

目 录

第 1 章 叛逆也是一种成长

- 谁的青春不叛逆 2
- 叛逆是孩子的独立性表现 5
- 不叛逆的孩子未必有出息 7
- 给孩子留出叛逆的空间 10
- 谨防代沟撕裂亲子关系 12
- 把孩子当作独立的个体 14
- 抛弃棍棒教育的陋习 16

第 2 章 跟孩子平等交流

- 尊重孩子是平等交流的前提 20
- 做忠实的聆听者 23
- 跟孩子讲道理 26
- 和孩子分享喜怒哀乐 28
- 与孩子商量问题 31

第 3 章 “数落”孩子有技巧

- 过分严厉不利于孩子成长 36
- 停止对孩子的唠叨 38
- 批评孩子对事不对人 41
- 批评惩罚有分寸 44

别把餐桌变成教训桌 48

不当众训斥孩子 50

让孩子自己承担责任 53

第 4 章 给“问题”孩子松绑

“问题”孩子源于“问题”教育 58

给孩子犯错的权利 61

在错误中发现优点 64

教会孩子直面失败 67

发现撒谎及时纠正 70

避免走入嘲讽孩子的误区 73

不和逆反的孩子较劲 76

第 5 章 恨铁不成钢反而让孩子更厌学

孩子厌学有原因 80

兴趣是最好的老师 83

别老拿分数说事 86

与孩子一起学习 89

创造良好的求知环境 92

积累让孩子博学多才 95

专注是学习优秀的保障 98

鼓励孩子多问“为什么” 101

让孩子学会独立思考 104

学习能力代表孩子的将来 107

第 6 章 没有秘密的孩子长不大

为孩子保守秘密 110

给孩子独立的空间 112

放手孩子与异性交往	115
教孩子正确认知“性”	118
信任是最好的沟通桥梁	121

第 7 章 父母要与孩子一起成长

父母要以身作则	126
虚心向孩子学习	128
向孩子认错并不难	131
正面管教的教养艺术	134
理性认识孩子的决定	136

第1章

叛逆也是一种成长

自从孩子进入青春期后，父母发现，孩子的脾气大了，爱顶嘴，凡事就爱跟父母拧着干……

“孩子怎么越长大越不听话，你说孩子不听话，孩子还说你‘不懂他’呢！”其实，叛逆不是孩子的错。所谓的叛逆，其实是孩子在成长，是孩子在迈向成熟、迈向独立过程中的表现。孩子在用成长向父母昭示：爸爸妈妈，我长大了。

谁的青春不叛逆

一位爸爸这样形容正读初二的儿子：“他最近对我的意见特别大，总让我捉摸不透，他就像一个矛盾的集合体，前一刻钟，他还在说这个世界很美好，过不了几分钟，他就会说这个世界很无奈；有时他会说他妈妈做的饭菜不可口，要不就是因为自己的衣服搭配而不顺心……他几乎天天拉着脸，甚至还故意摔门，把东西碰得叮当响给我们看，后来我斥责了他几句，他一个小男子汉居然哭起来了，接下来三天都没和我说话。总之他就像一颗随时都会爆炸的炸弹，不经意的一句话就可能引爆。”

这位爸爸说出了青春期孩子的整体特征：不定性、叛逆、爱发脾气，一点小事就能影响他们的情绪，令人难以捉摸。面对这样一个完全陌生的孩子，很多父母因为不知道该如何去教育，而感到恐慌和无奈。

叛逆是青春期孩子的共性。孩子叛逆，并非孩子的品性出了问题，也不见得是家庭教育出了问题。孩子就如同孙悟空大闹天宫，让父母们担忧又无奈。读过《西游记》的父母都知道，孙悟空做了弼马温，本来辛勤诚恳地工作。后来在得知弼马温是个“没有品”的官时，立马要做“齐天大圣”。这是青春期叛逆的一条显著表现，即对社会地位欲求不满。由于“成人感”的形成，他们从心理上过高地评价自己的成熟度，要求与成年人拥有平等的社会地位，渴望社会给予他们尊重，要求父母给予他们决策权，

不甘总是居于从属地位，反对父母的束缚和干涉。在这个过程中，孩子会逐渐建立自己独特的个性，成就一个完整的自我。

如果父母一味否定青春期的孩子，他们的自尊和自信必然要遭受严重的打击，内心的沮丧、失望、痛苦、愤怒会汇集成一股强烈的攻击冲动，需要通过某种方式将这股负面情绪宣泄出去，同时，不甘和委屈也使得他们将这种攻击指向家长——“既然你让我这么痛苦，我也要让你痛苦一下，好让你知道这是怎样的滋味！”

微软联合创始人比尔·盖茨是无数年轻人心目中的偶像。但据盖茨的父亲威廉·盖茨透露，盖茨在青春期非常叛逆。

从11岁开始，盖茨就经常向父母问一些关于国际事务、商务和生命本质的问题。父亲威廉·盖茨对此并不介意，但母亲玛丽对此表示反感。玛丽认为盖茨真正应该做的是保持房间干净、按时吃饭、不要咬铅笔，而不是关心那些“与他无关”的问题。

在盖茨12岁那年，母子二人在饭桌上爆发了一场激烈的争吵。当时全家人在吃晚饭，任性莽撞的盖茨再次冲母亲大喊大叫，言语中透露着不敬。一向好脾气的威廉·盖茨再也坐不住了，他顺手将一杯冷水泼到盖茨的脸上。盖茨则愤愤地说：“感谢你们给我洗澡。”然后离开饭桌，把自己关在卧室里。

威廉·盖茨和玛丽以为盖茨出现了心理问题，便带着他去看心理医生。盖茨对心理医生说：“我正与想控制我的父母爆发冷战。”

在与盖茨沟通后，心理医生告诉威廉·盖茨和玛丽，盖茨并没有心理问题，只不过是青春期的逆反而已。心理医生建议他们最好减少对盖茨生活上的干涉，因为这是盖茨的“独立战争”，并且盖茨最后总会取得胜利。

心理医生的一番话让盖茨的父母醒悟过来。威廉·盖茨出生于布雷默顿一个工人家庭，从小生活就很艰难。他说：“儿子的成长环境与我那时截然不同。我开始认真反省自己的行为以及与孩子的相处之道。”

最后，盖茨父母选择放手。从13岁开始，盖茨便拥有罕见的独立自

主性。没有束缚的他逐渐意识到：“我没有必要只在父母面前证明我自己，而是要向这个世界证明我自己。”

在盖茨提出从哈佛大学退学时，盖茨父母都采取了默认态度。毫无疑问，从名校辍学创业是一个艰难的决定。盖茨父母坦承自己“与所有家有孩子在大学求学的父母一样，我们对盖茨的期待也是希望他顺利拿到学位”，但他们并没有反对。退学后的盖茨只身来到新墨西哥州的阿尔伯克基，并创建了微软。

父母应该尽量给予青春期的孩子以尊重，当面对孩子的叛逆不知所措时，不妨以退为进。例如，提供自己的经验、想法给孩子参考，然后放手让孩子自己分析、考虑后果，再做出决定，只要他的决定不影响他人即可。那么经过一次次的历练，孩子也能学会承担自己的选择带来的后果，并从失败中累积经验，以便下次做出更明智的选择，主动提高自我。

父母要学会适时放手，培养孩子独立思考的习惯，同时用温柔与坚定的话语，帮助孩子易失控的言行踩煞车。

首先，父母需要转变观念。进入青春期的孩子有了初步的自我意识，渴望成为独立的人。因此，父母应懂得用平等和尊重的态度和孩子相处，把孩子当成人来看待，认可和欣赏孩子。

其次，父母需要改变家庭教育观念。父母总是习惯于站在教育者的立场对待子女，缺乏对双方之间互动关系的认识：缺乏对孩子自我发展的成长特性的了解，不能满足孩子发展的需求，因而表现得困惑、不知所措。因此，父母必须适应孩子的成长，及时更新教育观念和态度。

再次，父母应该正视这段时期内亲子关系的变化。青少年经历青春期的叛逆后逐渐走向自主自立，他们不会再处处依赖父母。因此，父母要理解孩子对独立的渴望，给予孩子一定的空间。

叛逆是孩子的独立性表现

对待青春期孩子的逆反叛逆，父母既要正确对待，又要合理地加以引导，使孩子顺利度过叛逆期，走向成熟。父母应在理解的基础上，对孩子的天性采取正确的方式、方法加以引导。

叛逆是孩子独立性的表现。孩子进入青春期后，非常渴望独立，希望父母把自己当大人看待。由于他们这时已经具备了与父母对抗的能力，所以开始表现出对父母的逆反。青春期孩子需要学会思考，学会一天天的独立，叛逆正是孩子向大人转变的开始，是孩子从完全依赖父母走向独立、走向成熟的必经阶段，这是一种心灵自我完善的过程。孩子如果一直毫无主见地服从父母，也就不会有创造性，这样的孩子可能永远都不会走向独立和成熟。叛逆的孩子最大的优点，就是具有独立性和敢做敢闯的品格，如果引导得好，进入社会后往往能成为干大事的人。

任何事物都有其两面性，青春期孩子的叛逆也是如此。叛逆的孩子更有个性，更不会拘泥于既往，更有创新意识；叛逆的孩子敢于突破旧有的束缚，勇于闯出属于自己的一片天地，成为卓越者。相信每个父母都不希望孩子只是成为自己的翻版，没有自己的个性。所以，父母应该顺应孩子的成长规律，走进孩子的心灵，正视他们的变化和叛逆行为，用爱心来扶植，用正确、冷静、宽容的心理给孩子一个走出叛逆期的时间和出口，更

好地保护孩子的天性，不要让彼此的心走得太远。

父母应该学会放手，让孩子学会为自己的行为承担后果，学会在风雨中成长强大，学会忍耐，学习解决问题的方法，而不是遇到什么事都先躲到父母的翅膀底下。父母应学会适当“放养”孩子。

适当放手，给孩子成长的自由空间，让他仔细观察一切事物，慢慢尝试该做的事情，然后自己决定去做什么、如何去做。毕竟，成长是孩子自己的事情。

实际上，孩子在该叛逆的时期叛逆是件好事，这是孩子的天性使然。孩子顺利度过这个心理断乳期之后，就会从幼稚走向成熟，拥有一个完整的“自我”，有了这个“自我”，孩子就能主动开始承担责任，就会用各种方法和手段去确立这个“自我”与外界的平等地位，明确自己的具体目标。

不叛逆的孩子未必有出息

“听话，乖。”这是妈妈教育3岁宝宝的口头禅。父母都期望教育孩子可以少操心，孩子循规蹈矩，遵守纪律，听老师的话……这样“懂事”的“乖孩子”，自然很受家长和老师的喜欢。而当孩子表现得调皮、淘气、叛逆时，就会被认为“不乖”，会受到批评、责怪。但很少有人想到，叛逆期听话的孩子，内心很可能埋藏了一粒“压抑”的种子。

孩子“听话”是好事，但是过于听话的孩子也可能在压抑自己。孩子的“听话”可能建立在孩子有话不敢讲，有想法不敢付诸行动的基础上。孩子可能压抑着自己内心真实的需要和感受，去迎合父母和老师的需要。这样的“好孩子”，身上很容易带着“大问题”。

小丽在当地颇富盛名的高中读高一，父母每每谈起女儿都相当自豪。可老师发现，第二个学期时，小丽经常会在课上到一半时，因为莫名其妙的疼痛要到校医务室检查或休息。一开始是一星期一到两次，后来竟然天天都要到校医务室报个到。奇怪的是，她有时是头痛，有时是胸闷，有时是胃痛，有时却说不清哪个部位难受，但只要在医务室躺几节课就好了。小丽缺课越来越频繁。老师看这样不是办法，于是和她的父母联系，请父母带她去医院检查，结果折腾来折腾去都没有查到病因。后来，小丽开始在家休养。

不知所措时，父母带女儿到心理咨询门诊就诊，心理医生分析小丽这种情况可能是忧郁症的前兆，需要进行一段时间的心理辅导。于是心理医生试图与小丽接触。会谈初期，小丽很配合，有问必答。在一次谈话中，心理医生拿出蜡笔与图画纸让小丽随意涂鸦。小丽拿起笔，停顿了很久才开始画了起来，不到半个小时，小丽泪如泉涌，沾湿了画纸。画纸上，小丽画了一个带着面具的小丽，很像小丽自己，面具像在燃烧着，呈火焰的样子。小丽告诉心理医生，她要烧掉这副面具，戴着面具生活让她透不过气来了。

原来，多年来，小丽一直在努力扮演着父母和老师口中的“好孩子”的角色。初中毕业后她本想考中专学习动漫，鼓起勇气告诉父母自己的想法，却被父母拒绝，要她到了大学再考，中专学不到真东西。之后小丽就不再提起，顺从父母的心意升上了普通高中。高中时，小丽继续扮演着“好孩子”角色，但内心却因不喜欢高中的课业而万分痛苦。可小丽觉得这个痛苦不能说出口，因为说了自己就成了“坏孩子”，小丽不想让父母担心，或被老师们认为是偷懒、不努力。

这些不能言说的情绪，往往会通过身体病痛表达出来。父母不要以为孩子在装病，身体能诚实地反映最真实的现状，症状是内在情感的表现。

为了得到父母的爱、老师的表扬，许多孩子宁愿牺牲自我，即便心中百般不情愿也默不作声，一直扮演着“听话的孩子”的角色。一旦失去父母的指点，就会变得茫然。孩子表面上的乖巧、顺从、懂事与成熟，其实只是孩子在掩饰自己。

父母一味要求孩子听话，要求孩子规规矩矩，百依百顺，可能会使孩子失去独立性，失去创造力。如果父母对孩子限制过多，管得过宽，孩子就会逐渐养成对父母的依赖，这并不是件好事。

当被问及“你要喝什么”时，回答“我想喝咖啡”或“喝红茶”的人可能比回答“随便什么都行”的人，在社会上更有作为。因为他们遇事更有主见，敢于表达自己的主张，敢于颠覆传统的规矩。如果你想让孩子变

成一个能适应社会、改造社会的英才，就应该培养孩子的独立精神，允许孩子有“不听话”的权利。

相关研究证明，“淘气”的孩子往往具备更好的创造力、独立性。这类孩子往往接触面广，大脑接受的刺激多，他们学会了独立思考，对常规的事情容易产生疑问，并且勇于挑战，常有富有创造性的想法和创举。因此，给孩子一点“不听话”的权利，对激发孩子的创造力好处多多。

创造需要一定的时间和空间。如果父母对于青春期的孩子束缚太紧，无异于扼杀了他们的创造力。因此，请你给孩子更多的时间和空间，不要限制他们的“淘气”，让他们充分地展现自我，给他们提供广阔的成长空间。